NA STRAŻY ZDROWIA



ZDROWA WIEŚ TO — ZDROWA POLSKA



ROK 3 POLSKIE TOWARZYSTWO HIGIENICZNE NR 6

POLSKIE TOWARZYSTWO HIGIENICZNE

NA STRAŻY ZDROWIA

MIESIĘCZNIK

REDAKTOR DR M. KACPRZAK

Prenumerata roczna zł. 2.40, z przesyłką zł. 3

Redakcja: Chocimska 24. Tel. 4-23-90. **Administracja:** Karowa 31. Tel. 663-46.

Rok III WARSZAWA — Czerwiec 1937 Nr 6

8-go czerwca bieżącego roku została otwarta w Liskowie wystawa pod hasłem „Praca i Kultura Wsi". Na tej wystawie w odrębnym budynku urządzony został dział zdrowia przez Polskie Towarzystwo Higieniczne, to samo, które wydaje nasze czasopismo.

Na wystawę tę, jak czytamy w gazetach, jeżdżą tysiące ludzi z całej Polski, urządzane są zbiorowe wycieczki z różnych zakątków kraju. Jeździ głównie wieś, bo dla wsi jest to zrobione, wieś to najbardziej interesuje. Z pewnością wielu z naszych czytelników było już, lub będzie w tej liczbie ciekawych, a żądnych nauczenia się czegoś. Ale nie każdy będzie miał możność zwiedzania tej wystawy, nie każdy też zobaczy nasz dział zdrowia. A jest tam wiele rzeczy, które chcielibyśmy, żeby doszły do każdej chaty polskiej, przede wszystkim zaś do naszych czytelników, którzy się sprawami zdrowia więcej interesują, niż inni. A jesteśmy głęboko przekonani, że przez naszych przyjaciół, którzy nasze pismo prenumerują i czytają, trafimy do wszystkich i nauka o ochronie zdrowia rozejdzie się po polskiej wsi, jak długa i szeroka.

Zresztą samo obejrzenie wystawy nie jest wystarczające, żeby dobrze zapoznać się z działem zdrowia. W dodatku człowiek tego wszystkiego, co widzi, nie spamięta, bo trudno naprawdę utrzymać w głowie tyle widzianych przedmiotów i obrazów, porozstawianych po pokojach, tyle liczb i zdań, porozwieszanych na ścianach. My nie chcielibyśmy jednak, żeby ta nasza praca pozostała bez trwałego śladu, tym bardziej, że może jakieś koło gospodyń lub młodzieży chciałoby samo u siebie urządzić jakiś niewielki pokaz na wzór naszej wystawy. Dlatego też zdecydowaliśmy wydać numer, w którym by dokładnie było opisane wszystko, co się znajduje na wystawię w naszym dziale zdrowia.

Podajemy wszystko, cośmy wystawili, z fotografiami i objaśnieniami tak, żeby każdy zrozumiał i każdy kto chce mógł zrobić podobnie, a przynajmniej zastosować się do tych przepisów, które tam podajemy, bo są one bardzo praktyczne i do wprowadzenia w życiu wszędzie możliwe.

Zresztą Polskie Towarzystwo Higieniczne nosi się z zamiarem wystawę tę uzupełnić, rozszerzyć i wysyłać do różnych zakątków kraju. Miejmy nadzieję, że projekt ten zostanie spełniony, a wówczas nasze objaśnienia, które tu podajemy, przydadzą się i w innych miejscach.



NIECH KAŻDY ZAMIECIE W KOŁO SWEGO DOMU A W POLSCE BĘDZIE CZYSTO



PAWILON: POL. TOW. HIGJEN. W LISKOWIE

Dr M. KACPRZAK i H. GRODECKA

WYSTAWA W LISKOWIE

(wszystkie napisy umieszczone na ścianach i wypisane na tablicach, podajemy w tekście DUŻYMI LITERAMI, objaśnienia — zwykłymi).

Wystawa składa się z następujących działów:

1) braki i potrzeby opieki lekarskiej na wsi, 2) poznaj budowę swego ciała, 3) walka z chorobami zakaźnymi, 4) walka z gruźlicą, 5) walka z jaglicą, 6) opieka nad matką, 7) opieka nad niemowlęciem, 8) higiena życia codziennego, 9) higiena żywienia.

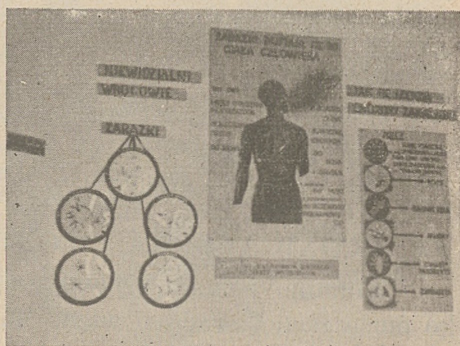
Liczby i napisy, pomieszczone w dziale 1 (braki i potrzeby opieki lekarskiej na wsi) oraz tablice i modele, pomieszczone w dziale 2 (poznaj budowę swego ciała) pominiemy, przechodząc odrazu do spraw walki z chorobami zakaźnymi.

NIEWIDZIALNI WROGOWIE — przyczyny najbardziej rozpowszechnionych chorób i wielu cierpień to:

ZARAZKI GRUŹLICY, BŁONICY,
DURU BRZUSZNEGO, PACIORKOWCE, GRONKÓWCE i inne.

Obok na dużej tablicy widnieje postać człowieka z narządami wewnętrznymi.





Na tej tablicy widzimy, jakimi drogami ZARAZKI DOSTAJĄ SIĘ DO CIAŁA CZŁOWIEKA, a więc najczęściej PRZEZ USTA — PRZEZ DROGI ODDECHOWE, Z POŻYWIENIEM.

PRZEZ UKĄSZENIA PASOŻYTÓW I SKALECZENIA SKÓRY — DO KRWI, a poza tym zarazki mogą dostać się z oka DO OKA przez śluz (wydzielinę z chorego oka).

Następna tablica wskazuje szczegółowo JAK SIĘ SZERZĄ CHOROBY ZAKAŹNE:

PRZEZ ŚLINĘ, PLWOCINĘ I WYDZIELINY Z GARDŁA I NOSA LUDZI CHORYCH,

PRZEZ ZANIECZYSZCZONE POKARMY I NAPOJE,
PRZEZ KURZ, PRZEZ MUCHY, PRZEZ OWADY — PASOŻYTY, PRZEZ ZWIERZĘTA.



Na następnej ścianie wypisano hasło: CHROŃMY DZIECI PRZED CHOROBĄ ZAKAŹNĄ. GROŻĄ IM: OSPA NATURALNA, BŁONICA, ODRA, PŁONICA, KRZTUSIEC I INNE.

Pomimo jednak największej zapobiegliwości i staranności dziecko może zachorować, co więc robić w tym wypadku, a przede wszystkim, jak nie dopuścić do rozszerzenia się choroby. W tym celu:

DZIECKO CHORE ZAKAŹNIE —
ODDZIEL OD RESZTY RODZINY,
OTOCZ JE TROSKLIWĄ OPIEKĄ,
DAJ ZNAĆ DO LEKARZA,
NIE POZWALAJ CHOREGO NIKOMU ODWIEDZAĆ
NIE POZWALAJ SWOIM DZIECIOM ODWIEDZAĆ CHORYCH ZAKAŹNIE.

Ale i niezależnie od tego, czy choroba zakaźna bezpośrednio grozi nam, czy nie, trzeba się mieć na ostrożności, żeby do zakażenia nie dopuścić.

Przed chorobą NAJSKUTECZNIEJ BRONIĄ:

CZYSTOŚĆ W ŻYCIU CODZIENNYM I SZCZEPIENIA OCHRONNE.

CZYSTOŚĆ TO WARUNEK ZDROWIA.

DBAJ O CZYSTOŚĆ SWEGO CIAŁA, ODZIEŻY, POŻYWIENIA, MIESZKANIA, WARSZTATU PRACY, OTACZAJĄCEGO POWIETRZA.

Obok widnieje przekreślona grubymi kreskami krostowata twarz, umieszczona na tle mapy Polski — głosi ona, że OSPY DZIĘKI SZCZEPIENIOM W POLSCE NIE MA. I rzeczywiście w Polsce mamy w ostatnich latach po 5 — 6 przypadków ospy rocznie, a w 1936 nie było ani jednego przypadku.



Nowa ściana — WALKA Z WSZAMI, TO WALKA Z DUREM PLAMISTYM — obok pokazane tak jak na rys. zwycięstwo mydła nad wszą i umieszczone są napisy:

JAK NIE DOPUŚCIĆ DO ZAWSZENIA!

GŁOWĘ — CZESAĆ I MYĆ,

ODZIEŻ — TRZEPAĆ I CZYŚCIĆ,
BIELIZNĘ — ZMIENIAĆ I PRAĆ,
CIAŁO — UTRZYMYWAĆ W CZYSTOŚCI.

Ale czasami może się zdarzyć, że wszy się u człowieka zalęgną, trzeba więc wiedzieć: JAK USUWAĆ ZAWSZENIE w tym celu należy:

NACIERAĆ GŁOWĘ NA NOC OCTEM LUB SABADILLĄ,
BIELIZNĘ — WYGOTOWYWAĆ,
ODZIEŻ — PRASOWAĆ KILKA RAZY NA OBIE STRONY GORĄCYM ŻELAZKIEM,
KOŻUCHY — ZOSTAWIĆ NA KILKA TYGODNI NA PUSTYM STRYCHU (WYGINĄ Z GŁODU),
SŁOMĘ Z POŚCIELI — SPALIĆ.



Na ścianie obok mamy obraz innej bardzo groźnej choroby zakaźnej — jest nią dur brzuszny.

DUR BRZUSZNY, TO PLAGA NASZEGO ŻYCIA. Plaga, bo choruje w Polsce około 20,000 ludzi rocznie. Dur brzuszny SZERZY SIĘ tylko PRZEZ WYDALINY LUDZKIE, to znaczy zachorować można tylko w tym przypadku, jeżeli wydaliny człowieka zakażonego dostaną się do naszych ust. Z tego wypływa, że nie jesteśmy narodem bardzo kulturalnym, skoro tak często z napojami i pokarmami dostają się do naszych ust nieczystości ludzkie.

SEZON DURU BRZUSZNEGO, TO SEZON MUCH I OWOCÓW (lato i jesień).

Widzimy talerz z różnymi produktami — wszystko naturalnej wielkości, i to samo pod wielką lupą — szkłem powiększającym. Ileż na tym brudu, śladów brudnych palców, muszych łap! Gołym okiem tego wszystkiego nie widać — i wstrętne to i groźne dla zdrowia. Więc:

CHROŃ ŻYWNOŚĆ PRZED MUCHAMI.

MYJ OWOCE PRZED JEDZENIEM.

DUR BRZUSZNY TO CHOROBA BRUDNYCH RĄK — MYJ RĘCE ZAWSZE PRZED JEDZENIEM I PO KAŻDYM WYJŚCIU Z USTĘPU.

Wiedząc, że dur brzuszny szerzy się przez wydaliny ludzkie, powinniśmy zwrócić uwagę w pierwszym rzędzie na ustępy i studnie. ŹLE URZĄDZONE I ŹLE UTRZYMANE USTĘPY ZAKAŻAJĄ WODĘ nieczystościami, sączącymi się poprzez glebę.

Ustępy zakażają też człowieka, który z nich korzysta.

PRZED DUREM BRZUSZNYM BRONIĄ SKUTECZNIE SZCZEPIENIA OCHRONNE, szczególnie podskórne.

W przejściu przez przedsionek, po drodze do następnego pokoju, zatrzymujemy się chwilę przed naturalnej wielkości rycerzem w zbroi, który rzuca się w oczy już na wstępie do pawilonu. W ręku trzyma on wielką strzykawkę ze szczepionką; przepasuje go napis: — SZCZEPIENIA OCHRONNE TO PANCERZ PRZECIW CHOROBOM POD WPŁYWEM SZCZEPIONKI POWSTAJE W CIELE CZŁOWIEKA JAKBY ODTRUTKA, chroniąca go przed zakażeniem.

Ale nie wszystkim chorobom zakaźnym umiemy zapobiec drogą szczepień.

SZCZEPIONKAMI ZWALCZA SIĘ: OSPĘ NATURALNĄ, WŚCIEKLIZNĘ, BŁONICĘ, DUR BRZUSZNY, DUR PLAMISTY, i inne.

Ze wszystkich wiadomości, jakie posiadamy, wypływa wielka prawda, że ŁATWIEJ, PEWNIEJ I TANIEJ ZAPOBIEC CHOROBIE NIŻ JĄ WYLECZYĆ.

Następny dział — walka z gruźlicą. Czytamy tam ze smutkiem — GRUŹLICA GROZI KAŻDEMU, ale tuż w ślad za tym: GRUŹLICY MOŻNA ZAPOBIEC — CHRONIĄ PRZED GRUŹLICĄ:

DOBRE DLA ZDROWIA WARUNKI ŻYCIA,

CZYSTOŚĆ CIAŁA I OTOCZENIA,

ODPOCZYNEK W PORĘ, DOBRE ODŻYWIANIE, SZCZEPIENIA OCHRONNE (MOŻNA SZCZEPIĆ TYLKO NIEMOWLĘTA),

Szczepimy więc przeciw gruźlicy w ciągu pierwszych 10 dni życia dziecka, dając mu szczepionkę w mleku matki.

Otuchę, płynącą z wiadomości, dotyczących zapobiegania gruźlicy, wzmacnia jeszcze bardziej ciąg dalszy — GRUŹLICA JEST ULECZALNA. KAŻDY CHORY MOŻE SIĘ WYLECZYĆ, JEŚLI DOŚĆ WCZEŚNIE UDA SIĘ DO LEKARZA i będzie się wytrwale leczył, aż do wyzdrowienia. Nie wszyscy jednak zaczynają się leczyć w porę, nie wszyscy leczą się jak należy, bo CO 6 CZŁOWIEK GINIE OD GRUŹLICY, a przecież PORADNIE PRZECIWGRUŹLICZE W OŚRODKACH ZDROWIA UDZIELAJĄ PORAD BEZPŁATNIE, A PIELĘGNIARKI SPOŁECZNE Z PORADNI OTACZAJĄ OPIEKĄ ZDROWOTNĄ RODZINY CHORYCH.

PLUJ TYLKO DO SPLUWACZKI, ZASŁANIAJ USTA PODCZAS KASZLU — te wskazania powinny stać się przyzwyczajeniem każdego — zdrowego i chorego. — Zmniejszy się przez to ryzyko zakażenia od człowieka do człowieka, bo najczęściej zarażamy się przez kropelki śliny, pryskające z ust do ust przy kaszlu, kichaniu, głośnej, a nieumiejętnej, niestarannej mowie.

Na oddzielnej ścianie szczegóły dotyczące jaglicy, choroby bardzo groźnej, rozpowszechnionej, a możliwej do zapobiegania i do leczenia.

JAGLICA GROZI ŚLEPOTĄ. NIE DOTYKAJ I NIE POCIERAJ OCZU BRUDNYMI PALCAMI, tylko czystą chusteczka i to zawsze własną. Pamiętaj, że palce są zawsze najbrudniejsze. JEŚLI OKO DOLEGA — IDŹ DO OŚRODKA ZDROWIA PO PORADĘ. Lekarz specjalista powie, czy to tylko coś wpadło do oka, czy też ten PIASEK POD POWIEKĄ, jak to widzimy na rysunku, oznacza, że są tam małe krosteczki jaglicze.

ZANIEDBANA, NIELECZONA JAGLICA wygląda (rysunek) okropnie i grozi nie tylko bardzo nieraz długą kuracją, ale nawet ślepotą. JAGLICĘ TRZEBA STARANNIE LECZYĆ I TO DŁUGO.

OD CHOREGO NA JAGLICĘ BARDZO ŁATWO ZARAZIĆ SIĘ. CHORY MUSI MIEĆ ODDZIELNĄ MIEDNICĘ (wisi na tablicy na gwoździu), ODDZIELNY RĘCZNIK (wisi i ręcznik), ODDZIELNE POSŁANIE, bo łatwo się zarazić i przez poduszkę i przez chusteczkę do nosa, i przez bezpośrednie dotykanie rękami.

Wchodzimy do pokoiku, mieszczącego sprawy OPIEKI NAD MATKĄ.

Na ścianie widzimy rząd łóżek — puste, na każdym krzyż, obok osierocone niemowlę. Dlaczego, — bo matka zmarła przy porodzie.

Z BRAKU ODPOWIEDNIEJ POMOCY PRZY PORODZIE GINĄ W POLSCE ROCZNIE TYSIĄCE MATEK.

Duży obraz przedstawia izbę, w której przy matce, leżącej w łóżku, stoi kołyska z dzieckiem i czuwa w białym fartuchu fachowa opiekunka.



Taką opiekunką może być tylko akuszerka, która skończyła szkołę. Ale akuszerce trzeba pomóc i do porodu wszystko z góry przygotować.

IZBA PRZED PORODEM MUSI BYĆ DOPROWADZONA DO WZOROWEJ CZYSTOŚCI.

POŚCIEL I BIELIZNA DLA MATKI I DLA NIEMOWLĘCIA, ŚWIEŻO UPRANE.

POŁOŻNICĘ MUSI OTACZAĆ CZYSTOŚĆ. SPOKÓJ I FACHOWA OPIEKA.

Następnie uwagi dotyczące HIGIENY KOBIETY dopełniają całości tego pokoju — SZANUJ SIĘ W OKRESIE CIERPIEŃ KOBIECYCH.

ZACHOWUJ WZOROWĄ CZYSTOSĆ.

NOŚ PEŁNĄ BIELIZNĘ, SZCZEGÓLNIE JAK JEST ZIMNO.

Są to bardzo ważne szczegóły, o których często zapominamy, a przez to narażamy się na różne cierpienia i choroby.

Pokój OPIEKI NAD NIEMOWLĘCIEM.

150.000 NIEMOWLĄT UMIERA ROCZNIE Z BRAKU OPIEKI I ODPOWIEDNIEJ PIELĘGNACJI. Tylu więc obywateli Polska co rok niepotrzebnie traci. Dlaczego, to nam pokazuje następny obrazek: w brudnych szmatach, zwisających z kołyski, sterczy głowa zamorzonego dzieciaka. Brudna butelka z brudnym smoczkiem i brudnym mlekiem wewnątrz wisi u kołyski. Nic dziwnego, że dziecko w tych warunkach chowane, ma żółtą pomarszczoną twarzyczkę i przypomina starca. Dziecko do zdrowia potrzebuje niewiele, tylko dużo staranności i trochę umiejętności.

NIEMOWLĘ POTRZEBUJE JAK NAJWIĘKSZEJ CZYSTOŚCI. Duża tablica, podobnie jak w pokoju Matki, przedstawia czystą izbę, w której widzimy jak trzeba przygotować kąpiel dla dziecka. Wanienka z wodą, czyste pieluchy, czysta bielizna, wszystko musi być na swoim miejscu. Nieco dalej widzimy dużą fotografię leżącego na brzuszku i zadawolonego maleństwa.

DLA ZDROWIA DZIECKA KONIECZNA JEST SWOBODA RUCHÓW, SPOKÓJ, ŚWIEŻE POWIETRZE. Nie ściskajmy więc dziecka, niczym go nie krępujmy, zostawiajmy mu jak najwięcej swobody, a będzie zdrowe i silne.

Dziecku często grożą choroby zakaźne.

DLA OCHRONY DZECKA PRZED CHOROBĄ ZAKAŹNĄ.

UTRZYMUJE JE W NAJWIĘKSZEJ CZYSTOSCI.

NIE POZWALAJ ŻEBY DZIECKO BAWILI, KARMILI, CAŁOWALI OBCY LUDZIE.

ODŻYWIAJ PRAWIDŁOWO (REGULARNIE I NIE PRZEKARMIAJ).

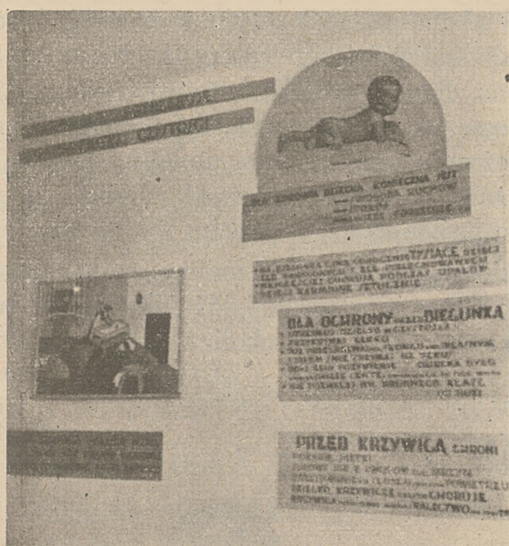
W 6 MIESIĄCU ŻYCIA ZASZCZEP MU OSPĘ I BŁONICĘ.

Na co najwięcej dzieci u nas umiera? Na brzuszek.

NA BIEGUNKĘ GINĄ COROCZNIE TYSIĄCE DZIECI

ŹLE KARMIONYCH I ŹLE PIELĘGNOWANYCH. NAJCZĘŚCIEJ CHORUJĄ PODCZAS UPAŁÓW DZIECI KARMIONE SZTUCZNIE.

DLA OCHRONY PRZED BIEGUNKĄ:
UTRZYMUJ DZIECKO W CZYSTOŚCI.
PRZYKRYWAJ LEKKO.
NIE PRZEGRZEWAJ NA SŁOŃCU ANI WŁASNYM CIAŁEM, (NIE TRZYMAJ NA RĘKU).
DBAJ. ŻEBY POŻYWIENIE DZIECKA BYŁO ZAWSZE ŚWIEŻE, CZYSTE I ODPOWIEDNIE DO JEGO WIEKU.
NIE POZWALAJ NIC BRUDNEGO KŁAŚĆ DO BUZI.



Jedną z najbardziej rozpowszechnionych i groźnych chorób dziecięcych na wsi jest krzywica, zwana inaczej angielską chorobą. (Dziecko ma miękkie kości, krzywe nóżki, duży brzuszek. dużą głowę, późno zaczyna chodzić, źle się rozwija).

PRZED KRZYWICĄ CHRONI:
POKARM MATKI,
SUROWY SOK Z OWOCÓW LUB JARZYN,
PRZEBYWANIE NA SŁOŃCU, ŚWIEŻYM POWIETRZU,
DZIECKO KRZYWICZE CZĘSTO CHORUJE.

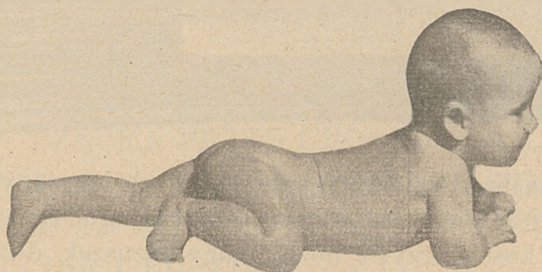
KRZYWICA POZOSTAWIA NIERAZ KALECTWO NA CAŁE ŻYCIE.

W wychowaniu niemowlęcia oprócz czystości i świeżego powietrza najważniejszą rzeczą jest odpowiednie karmienie. NIEMOWLĘ MUSI BYĆ ODPOWIEDNIO ŻYWIONE — zegar, umieszczony obok, zwraca uwagę na konieczność karmienia regularnie — co 3 godziny.

NAJLEPIEJ SŁUŻY DZIECKU POKARM ZDROWEJ MATKI. Nic tego pokarmu zastąpić nie może, ale trzeba ten pokarm odpowiednio uzupełniać.

CZYM ŻYWIĆ DZIECKO — na trzech wielkich tablicach pokazano, jak należy odżywiać niemowlę w każdym z czterech kwartałów 1 roku życia, co należy dawać w drugim i trzecim roku życia na pierwsze i drugie śniadanie, na obiad, na podwieczorek i kolację. Pokazy te przekonywują, że poza pokarmem najbardziej naturalnym — mlekiem matki, głównym pożywieniem dziecka powinny być: mleko, jarzyny, owoce. Jajko ostrożnie można probować dawać dopiero w drugim roku życia, a mięso najlepiej aż w trzecim roku życia.

Ale kto może zbadać dziecko i powiedzieć matce czy jest zdrowe, czy nie, czego mu brak, jak się z nim obchodzić? Nie każda matka może iść do prywatnego lekarza. W tych okolicznościach Ośrodki Zdrowia mogą okazać pomoc. OŚRODKI ZDROWIA POMAGAJĄ MATCE WYCHOWAĆ ZDROWO NIEMOWLĘ, UCZĄ JAK JE UCHRONIĆ PRZED CHOROBĄ.



Obok jest pokój mieszkalny, w którym znajdujemy różne wskazania, jak należy utrzymać mieszkanie. MIESZKANIE W KTÓRYM PANUJE ŁAD I CZYSTOŚĆ BĘDZIE KAŻDEMU MIŁE — jest w nim i wygodnie i przyjemnie i ładnie.

W KAŻDYM MIESZKANIU MOŻNA URZĄDZIĆ KĄT DO MYCIA. Jest on tu oddzielony bardzo niedrogą kwiecistą zasłoną, za którą znajdujemy wszystko potrzebne do utrzymania ciała w czystości — miednicę, dzbanek z wodą czystą, wiadro do wody brudnej, mydło, ręcznik. Można tu myć się bez skrępowania.

Obok napis — PO PRACY ZMYJ POT I KURZ Z CAŁEGO CIAŁA.

SZANUJ ZĘBY — CODZIENNIE RANO I WIECZOREM MYJ JE SZCZOTKĄ I KREDĄ. (obok kubek ze szczoteczką i proszkiem).

NOGI, ZWŁASZCZA LATEM, MYJ JAK NAJCZĘŚCIEJ.

A później wielka prawda o czystości:

NIE TAM JEST CZYSTO, GDZIE DUŻO SPRZĄTAJĄCYCH, LECZ TAM, GDZIE MAŁO BRUDZĄCYCH. — Wszyscy śmiecą, nie dbając o porządek, a gospodyni za wszystkich sprząta i rady z tym dać sobie nie może. Ale jest uwaga i dla gospodyń: PODCZAS SPRZĄTANIA NALEŻY USUWAĆ KURZ. NIE ZAMIATAJ NA SUCHO. ŚCIERAJ KURZ ŚCIERECZKĄ. Im staranniej usuwamy kurz, tym mniej unosi się go w powietrzu, tym mniej jego cząstek, a z nimi zarazków, dostaje się do naszych ust, gardła, nosa, płuc, oczu, tym pewniejsze jest nasze zdrowie.

MIESZKANIE NALEŻY WIETRZYĆ RANO I PRZED SNEM.

LATEM OKNA WINNY BYĆ ZAWSZE OTWARTE.

NIECH KAŻDY W RODZINIE MA ODDZIELNE POSŁANIE,

POŚCIEL PRZEWIETRZAJ JAK NAJCZĘŚCIEJ.

BIELIZNĘ OSOBISTĄ ZMIENIAJ RAZ NA TYDZIEŃ, POŚCIELOWĄ — RAZ NA DWA TYGODNIE.

Pośrodku pokoju stoi stół, nakryty do obiadu na cztery osoby Czysta serwetka, białe fajansowe talerze; nóż i widelec, łyżka do zupy, mała łyżeczka do deseru i serwetka leżą przy każdym nakryciu. Proste polne kwiaty w dzbanku i napis:

KTO NIE NAUCZYŁ SIĘ SIEDZIEĆ I JEŚĆ PORZĄDNIE PRZY WŁASNYM STOLE, NIE BĘDZIE UMIAŁ ZACHOWAĆ SIĘ MIĘDZY LUDŹMI.

I jeszcze rady i wskazówki dotyczące higieny życia codziennego:

Okazuje się, że CHCĄC DOBRZE TRAWIĆ:

JEDZ O USTALONYCH GODZINACH.
JEDZĄC NIE SPIESZ SIĘ I DOBRZE ŻUJ POKARMY.
SPOŻYWAJ ŚWIEŻE, CZYSTE, DOBRZE PRZYGOTOWANE POKARMY.
JEDZ W MIARĘ,

STARAJ SIĘ PROWADZIĆ REGULARNE ŻYCIE:

JEDZ I PIJ O SWOJEJ PORZE,
CZŁOWIEK POTRZEBUJE 6—8 GODZIN SNU.
PO PRACY KONIECZNY JEST ODPOCZYNEK.
GRY SPORTOWE NA ŚWIEŻYM POWIETRZU, POTRZEBNE SĄ DLA ZDROWIA MŁODSZEGO POKOLENIA NIETYLKO W MIEŚCIE ALE I NA WSI.

W pokoju tym widzimy jeszcze przygotowany dla starego ojca, dziadka lub babki wygodny kącik z fotelem, małym stolikiem, na którym leży robótka, a obok jest półeczka z książkami i napisem: STAROŚĆ JEST ZAWSZE UCIĄŻLIWA, STARAJMY SIĘ WIĘC NASZYM OJCOM I DZIADOM ZŁAGODZIĆ JEJ CIĘŻAR I UPRZYJEMNIĆ ŻYCIE.

W innym jeszcze kątku widzimy miejsce z zabawkami, przeznaczonymi dla dziecka, tu czytamy: DAJ DZIECKU WŁASNY KĄCIK, USZANUJ JEGO „SKARBY“, A BĘDZIE CHĘTNIE PRZEBYWAĆ W DOMU GRZECZNE I POSŁUSZNE. A obok DZIECKU STARSZEMU DAJ TAKŻE KĄT DO NAUKI, MIEJSCE NA KSIĄŻKI I ZESZYTY, A BĘDZIE LEPIEJ SIĘ UCZYĆ.

Dobrze się żyje rodzinie, która oddaje należny rodzicom i dziadom szacunek, nie zapomina o upodobaniach i potrzebach dziecka; każdy członek rodziny od najmłodszego do najstarszego ma swoje prawa, swoje wymagania i to trzeba koniecznie uszanować.

Na zakończenie zaglądamy do kuchni. CO TRZEBA JEŚĆ. — W trzech grupach rozmieszczone produkty. W pierwszej, nazwanej „białka“, widzimy mięso, ryby, mleko, jaja, groch i fasolę, w drugiej „węglowodany“, warzywa, owoce, kasze, cukier, mąkę, pieczywo. W trzeciej — „tłuszcze“: masło, słoninę, szmalec, oliwę, oleje. TE PRODUKTY, ODPOWIEDNIO DOBRANE I UROZMAICONE, ZAWIERAJĄ RÓWNIEŻ WITAMINY I SOLE, NIEZBĘDNE DLA KAŻDEGO ORGANIZMU. Warto zastanowić się, które z tych pro-

duktów mamy na naszym stole i jak często. Na wsi przeważnie jedzą ludzie pokarmy źle dobrane, źle przygotowane i źle podane. Jedzenie na wsi jest bardzo mało urozmaicone, dlatego niewystrczające. Wiele produktów wiejskich idzie do miasta, a wieś spożywa ich mało, na czym cierpi zdrowie, szczególniej dzieci.

A teraz wygląd kuchni: W KUCHNI DOBREJ GOSPODYNI POWINNO BYĆ ZAWSZE BARDZO CZYSTO. Jest tu rzeczywiście czysto. Wygodnie rozmieszczone naczynia i przybory kuchenne, czysty stół. W oknie kawał muślinu, żeby do kuchni nie wchodziły muchy, ale żeby powietrze miało wolny dostęp. SIATKA W OKNIE KUCHNI I SPIŻARNI CHRONI ŻYWNOŚĆ PRZED MUCHAMI.

Gospodyni, przygotowując żywność, musi mieć zawsze czyste ręce. Musi je myć wiele razy dziennie, a zawsze, jak ma przygotowywać pożywienie. Ręce najlepiej myć w wodzie bieżącej. Widzimy tu odpowiednie do tego urządzenie.

PRZYKRYWA NA BECZCE Z WODĄ DO PICIA CHRONI WODĘ PRZED DROBIEM, KURZEM I MUCHAMI.

NACZYNIA, UMYTE ZARAZ PO UŻYCIU, NIE NĘCĄ MUCH DO KUCHNI I NIE PODTRZYMUJĄ KUCHENNYCH ZAPACHÓW.

ODPADKI, ZBIERANE DO ODDZIELNEJ SKRZYNKI, NALEŻY CODZIENNIE WYRZUCAĆ NA KOMPOST

ŚMIECI NAJLEPIEJ SPALAĆ.

Szczotki do sprzątania i szorowania, ręczniki, ścierki, dopełniają szczegółów, od których zależy porządek nie tylko w kuchni, ale w całym gospodarstwie.

Podajemy tu całość wystawy, na wzór której można utworzyć inną, uzupełniając ją w wielu dziedzinach.

Czytając tylko to, co podano dużymi literami, mamy wszystkie napisy składające się na całość tego pokazu.

Umieszczono je na drzewie, żeby nie niszczyły się zbyt szybko i mogły dłużej pozostawać w służbie, bo przeznaczone są do przewożenia z miejsca na miejsce.

Kto z działaczy wiejskich chciałby we wsi urządzić wystawę o zdrowiu własnymi siłami, te same napisy może wypisać na arkuszach szaro — żółtego papieru do pakowania, zdobiąc je najprostszy-

mi rysunkami lub wycinaniami z papieru kolorowego, związanymi z treścią napisu.

Pisać duże litery grubymi kreskami najdogodniej płasko ściętym patykiem umaczanym w czarnym, zielonym, czerwonym (dla ożywienia) atramencie lub tuszu. Im grubsza ma być litera, tym szerszy „nos" patyka.

Jeżeli która wieś zechce sprowadzić do siebie wystawę Polskiego Tow. Higienicznego, to lokal na pomieszczenie nie musi składać się aż z 8 pokojów, jak w Liskowie. Wystarczy 2 — 3 izby (szkoły, domu ludowego). Wygodnie wtedy zwiedzającym oglądać pokazy i odrazu można wchodzić większymi grupami.

Miejscowi organizatorzy muszą zatroszczyć się sami o zdobycie na czas trwania wystawy mebli i przedmiotów gospodarskich, potrzebnych do urządzenia pokoju mieszkalnego i pokazu w kuchni, bo najprościej i najbardziej celowo jest urządzić mieszkanie własnymi siłami i dobranymi przez siebie odpowiednio sprzętami. Bardzo jest ważne, by zwiedzający mogli otrzymywać możliwie szczegółowe wyjaśnienia, dotyczące spraw, poruszanych na wystawie, i odpowiedzi na często zazwyczaj stawiane pytania. W tym celu dobrze powołać do komitetu wystawowego miejscowego lekarza, nauczycieli i działaczy społecznych (o ile jest w okolicy Ośrodek Zdrowia — należy zapewnić współpracę personelu Ośrodka).

Komu sprawy zdrowia leżą naprawdę na sercu i ma przygotowanie, ten chętnie podejmie miły trud udzielania wyjaśnień na wystawie.



Działu walki z alkoholizmem w pawilonie nie mamy. Umieściliśmy tylko w przejściu tablicę z kolorowymi rysunkami narządów wewnętrznych człowieka nie pijącego i pijaka i dodaliśmy napisy:

ALKOHOL NISZCZY BŁONY ŚLUZOWE ŻOŁĄDKA, WYWOŁUJE STOPNIOWO CORAZ CIĘŻSZE ZABURZENIA W CZYNNOŚCIACH NARZĄDÓW TRAWIENIA, DOPROWADZAJĄC JE DO RUINY.

ALKOHOL WYWOŁUJE PRZEKRWIENIE MÓZGU, ODBIERA ROZSĄDEK, NISZCZY SIŁĘ WOLI, PODNIECA WYOBRAŹNIĘ, BUDZI UROJENIA — PROWADZĄC DO SZALEŃCZYCH CZYNÓW.

DZIECI ALKOHOLIKÓW SĄ CZĘSTO ZWYRODNIAŁE, CHORE NERWOWO ALBO UMYSŁOWO NIEZDOLNE DO NAUKI, NIEZDATNE DO PRACY — STAJĄ SIĘ CIĘŻAREM DLA SWYCH RODZIN I DLA SPOŁECZEŃSTWA.

A na innej tablicy widzimy takie hasła:

KOGO WÓDKA USZCZĘŚLIWIA.

TYLKO JAWNYCH I POTAJEMNYCH SZYNKARZY.

MATKO — POMYŚL ILE NIESZCZĘŚCIA WÓDKA SPROWADZIŁA NA TWOJĄ GŁOWĘ.

OJCZE — ZASTANÓW SIĘ ILE RAZY DZIECI TWE BYŁY GŁODNE DLATEGO, ŻE TY PIŁEŚ.

ŻONO — WSPOMNIJ ILE ŁEZ WYLAŁAŚ DLATEGO, ŻE MĄŻ WRACAŁ NIETRZEŹWY DO DOMU.

MĘŻU — POMYŚL, JAK CZĘSTO KRZYWDZIŁEŚ WŁASNĄ ŻONĘ, BO PIJANY NIE WIEDZIAŁEŚ CO ROBISZ.

CHRZEŚCIJANINIE—UPRZYTOMNIJ SOBIE, ILE OBRAZY BOSKIEJ POWODUJE WÓDKA.

CZŁOWIEKU — POMYŚL ILE RAZY GODNOŚĆ LUDZKĄ W TOBIE ZDEPTANO DLATEGO, ŻE BYŁEŚ PIJANY.

OBYWATELU — OBLICZ ILE PŁACISZ NA WIĘZIENIA, PRZYTUŁKI, DOMY DLA WARIATÓW — PRZEPEŁNIONE PRZEZ ALKOHOLIKÓW.

MY WSZYSCY — WIELE PIJĄCY I PIJĄCY UMIARKOWANIE — OBLICZMY ILE ZDĄŻYLIŚMY WYDAĆ NA WÓDKĘ DO DNIA DZISIEJSZEGO I CO MOGLIBYŚMY ZA TO POSIĄŚĆ.

Z JEDNEJ STRONY — KRÓTKA CHWILA ZAPOMNIENIA, ZŁUDNEJ PRZYJEMNOŚCI. Z DRUGIEJ — TYLE NIESZCZĘŚĆ, TYLE ZBRODNI, ŁEZ, NĘDZY.

Zdrowa wieś to zdrowa Polska.

Takie zdanie napisaliśmy na naszym budynku wystawowym w Liskowie, tę myśl ciągle powtarzamy, żebyśmy ją sobie wszyscy dobrze zapamiętali, żebyśmy ją w życie wcielili. Dlaczego myśl ta ma takie duże znaczenie dla naszego kraju?

Przede wszytkim trzy czwarte naszej ludności to wieś. Jasne więc jest, że jak te trzy czwarte będą chore, niedołężne, nie będą posiadały zdrowia, jak się należy, cała Polska nie będzie zdrowa. Żeby państwo było silne, musi się opierać na całości, nie na ćwierci.

Ale i ta ćwiartka, co mieszka w miastach, jest bardzo ściśle związana ze wsią.

Ludzie w miastach rozmnażają się bardzo słabo i żeby tak ze wsi wciąż nie przybywali nowi ludzie do miast, miasta dawno by już wymarły. W miastach ludzie mają po jednym dziecku lub po dwoje, na wsiach po pięcioro — po sześcioro, a co w chałupie nie ma chleba idzie po zarobek do miasta i tam wsiąka.

Wieś jest żywicielką miasta. Zboże, warzywo, owoce nie rosną na brukach miejskich, lecz na polach. I wszystkie te produkty muszą przejść przez ręce ludzkie. Jeżeli więc ci ludzie, co ten chleb zabierają, nie są zdrowi, to i koszt chleba jest większy i ten chleb niesie często z sobą chorobę.

Wieś, to miejsce wypoczynku i nabierania sił dla ludzi, mieszkających w mieście. Miasto, wysysa siły z człowieka, wieś mu ich dodaje, ale naturalnie tylko wieś zdrowa, bo jeżeli warunki na wsi są złe, łatwo się tam nabawić najcięższej choroby.

Tak więc wieś jest rezerwuarem materiału ludzkiego, wieś dostarcza robotników do fabryk i żołnierzy do obrony kraju. Wieś karmi — wieś jest głównym, a niewyczerpanym źródłem siły i energii. Naturalnie tylko wieś zdrowa.

Druk. „ZGODA“ J. Klimczak i S-ka.